

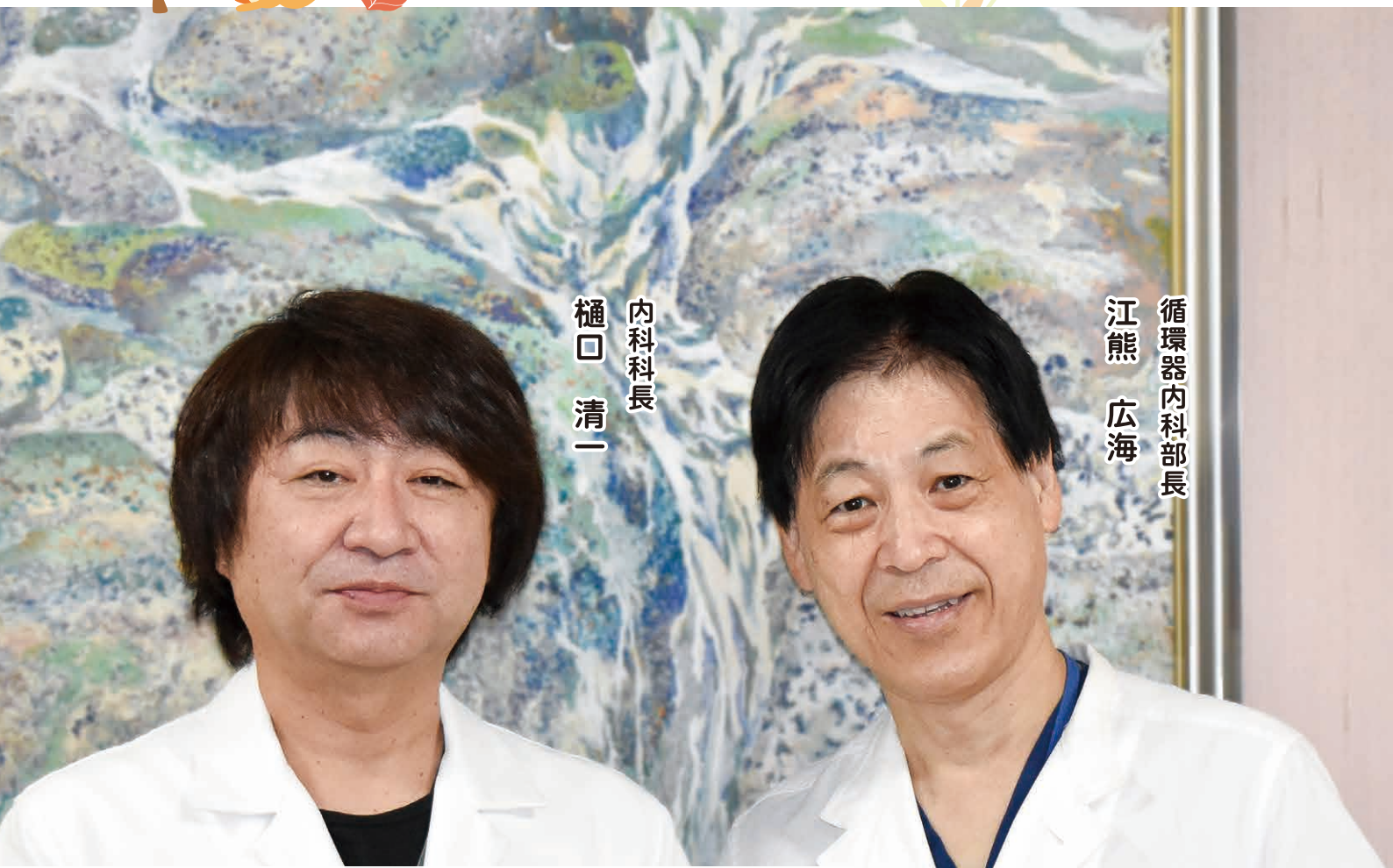
Mihara Memorial Hospital

vol.6

秋号

発行月 令和4年10月
発行責任者 院長

ひろせの風



樋口 清一
内科科長

江熊 広海
循環器内科部長

— 秋号のテーマ —

- 先手を打とう！**脳卒中**は自身で防げる！
- 気を付けて！その薬本当に必要ですか？
ポリファーマシーを学ぼう！

無料Wi-Fi

病院内で
使用できます



Free Wi-Fi



公益財団法人 脳血管研究所
美原記念病院
Mihara Memorial Hospital



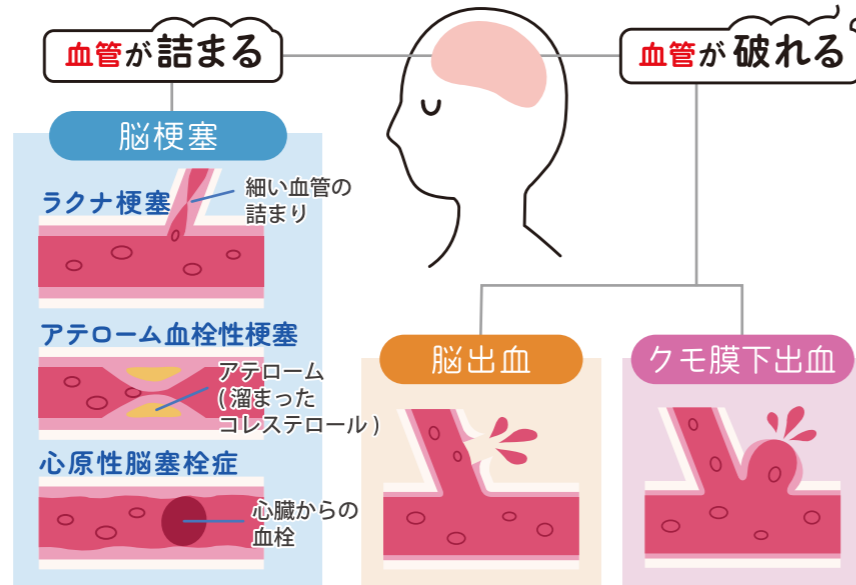
先手を打とう！脳卒中は自身で防げる！

まずはおさらい 脳卒中について

1 脳卒中の発症タイプ

脳卒中は、脳の血管が詰まる、もしくは破れる、この2つのタイプに分かれ、何れも脳に障害がおきる血管の病気です。**血管がダメージを受けると、脳卒中を発症しやすくなります。**

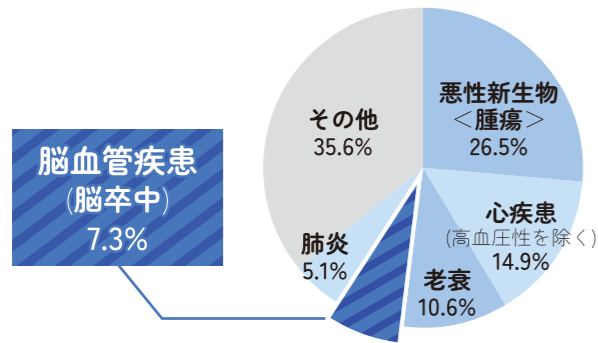
詳しくはHP掲載のひろせの風 2021年秋号Vol.2をご覧ください



(ひろせの風 2021年秋号 Vol.2より)

2 脳卒中は日本人の死因 第4位

令和3年(2021年) 主な死因の構成割合



(出典：厚生労働省「令和3年(2021年)人口動態統計(概数)」より)

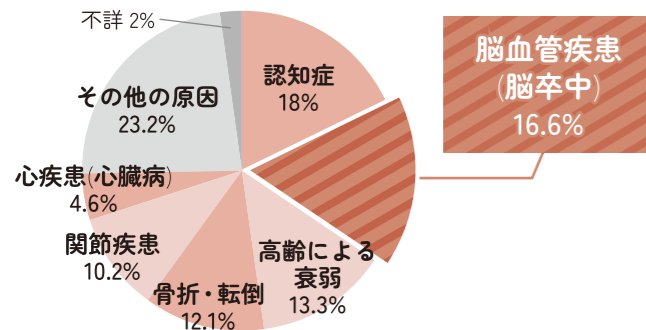
日本人の死因の第4位が脳血管疾患(脳卒中)です。たとえ命が助かって、後遺症が残る場合が多く、発症してから発見や治療が遅れると、後遺症の重症度は高くなり、介護を余儀なくされる場合があります。データでも示されているように、脳卒中は要介護になる原因の第2位と非常に高く、注意が必要です。

参考までに男女別でみた場合、男性の要介護第1位は脳血管疾患で、要介護の原因のおよそ4分の1を占めています。

(「令和3年版高齢社会白書」(内閣府)参考)

3 脳卒中は要介護の原因 第2位

介護が必要となった主な原因の構成割合



(出典：厚生労働省「国民生活基礎調査(平成28年)」より)

「生活習慣病を改善し

脳卒中を自身で防ぐ」

遺伝によるものもありますが、**脳梗塞**と**脳出血**は血管のダメージを受けなければ基本的には発症しません。ダメージを受ける原因となるものが「生活習慣病」です。脳卒中の予防には、生活習慣病の治療や改善を図ることが鍵となります。

10月は世界脳卒中月間、10月29日は世界脳卒中デー

世界脳卒中機構(WSO)が結成された2006年10月29日を「世界脳卒中デー」、10月を脳卒中月間とし、予防を呼びかけています。

期間中に病院をライトアップ

あなたの生活習慣は問題ない?! 危険因子を知ろう!

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。生活習慣病は日々の生活習慣の積み重ねの結果です。

生活習慣病を引き起こす原因となるものを危険因子といいます。この危険因子が多いほど、脳卒中を発症するリスクが高くなります。



循環器内科部長
江熊 広海

チェック欄	脳卒中リスクチェックリスト
<input type="checkbox"/>	1 60歳以上である
<input type="checkbox"/>	2 高血圧である 最高血圧140mmHg以上 最低血圧 90mmHg以上
<input type="checkbox"/>	3 糖尿病、または予備軍である
<input type="checkbox"/>	4 不整脈がある
<input type="checkbox"/>	5 喫煙している
<input type="checkbox"/>	6 アルコールの摂取量が多い
<input type="checkbox"/>	7 コレステロール値や中性脂肪値が高めである
<input type="checkbox"/>	8 塩分や脂肪分が多い食品を食べることが多い
<input type="checkbox"/>	9 ストレスがある
<input type="checkbox"/>	10 肥満である

要注意!

- 高血圧
- 糖尿病
- 不整脈

特に危険な因子とされています



いくつチェックがつかしましたか。チェックがついたからといって、必ずしも脳卒中になるとは限りませんが、発症のリスクは高まります。反対に一つもチェックがつかない場合は、脳卒中発症のリスクは限りなく低いといえます。

自身で脳卒中を防ぐためのポイント!

その1
生活習慣病の原因となる**危険因子**を把握しよう!

その2
危険因子に対して先手を打とう!
危険因子がある場合は、はやめにかかりつけ医に相談し生活習慣病の治療または改善に努めましょう

薬があれば安心?! 気を付けて! その薬 本当が必要ですか? 高齢者が陥りやすい?!

ポリファーマシーを学ぼう!

薬は「病気を根本から治してくれるもの」、「飲んだら飲んだだけ良くなるもの」と思っていませんか?
薬は使い方を誤れば「毒」にもなり得るのです。今飲んであなたの薬を見直してみましょう。

お薬手帳を見てチェック!



薬剤部 かわさわ ひとし
課長代行 蒲澤 仁

現在処方されている内服薬(飲み薬)の種類数を書き出してみましょう。
あなたは1日に何種類の内服薬を飲んでいますか?

受診している病院	種類
	種類/日
	種類/日
	種類/日
合計	種類/日

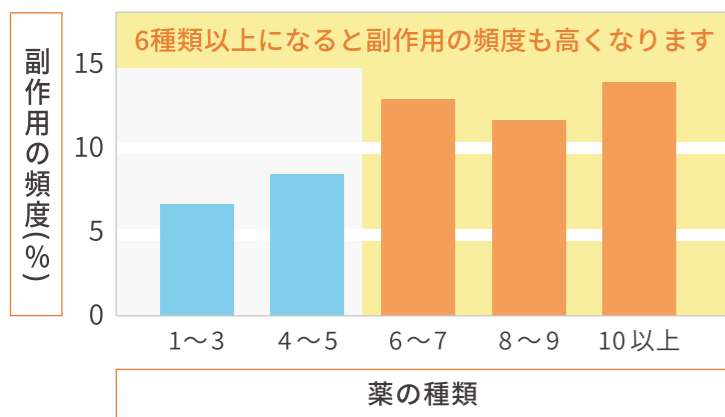
私が現在使っている内服薬は...

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことはありますか?

1日に6種類以上を飲んであなたは
ポリファーマシー
かも!?

ポリ(多くの) + ファーマシー(調剤) からなる造語で、「**害のある多剤併用**」を意味します。薬の種類が多いために薬を飲み忘れたり、副作用を起こしたりする**有害事象**のことを言います。一般的には内服薬が**6種類以上**になると、このポリファーマシーに陥りやすいとされています。

薬の種類と副作用の頻度との関係



複数の薬を併用することで、1種類の使用では見られなかった副作用が現れることがあります。

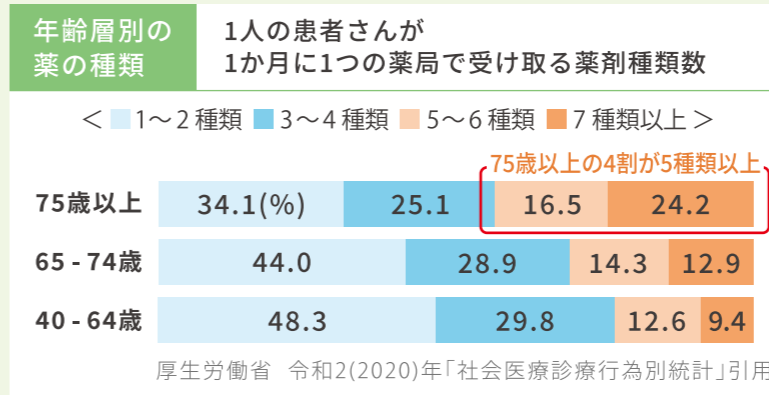
- めまい
- 吐き気
- 眠気
- 便秘
- かゆみ など



Kojima T. Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012 参考

どうして高齢者は薬が多くなるの?

高齢になると持病が増え、複数の病院や診療科にかかることも少なくありません。医療機関ごとに薬を処方されるため、病気の数だけ薬の種類も増える傾向があります。



薬の種類が増える事例

〇〇総合病院に通院中のAさん(78歳)の場合

- 高血圧 ▶ 内科受診 ▶ 降圧剤
- 腰痛 ▶ 整形外科受診 ▶ 痛み止め

その後不眠症でかかりつけ医を受診
眠れない ▶ 睡眠薬

- その薬の副作用で
認知機能の低下 ▶ 認知症薬

- その薬の副作用で
吐き気がする ▶ 吐き気止め

合計 6錠
こうして多剤併用に

ポリファーマシーを防ぐため

その薬が患者さんにとって本当に必要かを考えます

当院では、医師、薬剤師、看護師など多職種が、薬の効果や安全性、薬剤費を検討し、積極的に減薬に努めています。



▲ 減薬に向けたカンファレンス

当院の取り組みによる効果

- 副作用の発現リスクを軽減
- 患者さんの経済的負担を軽減
- 薬剤費を削減し国の財政負担を軽減

- 効き目
- 安全性
- 薬代

患者さんへのお願い

>>> 自己判断で減薬することは絶対に避けましょう! <<<

お薬手帳を
忘れずに!



薬の重複や
飲み合わせに問題がないか
チェックできます

見つけよう!
かかりつけ薬局と
かかりつけ薬剤師



薬剤師に任せて
薬剤情報を一元管理でき
ポリファーマシーの
相談ができます

マイナンバーカードを
健康保険証として!



お薬手帳を忘れても
あなたの薬剤情報を
確認できます

ポリファーマシーを極力避け
上手にお薬と付き合ってください!



チームの一員として患者さんの「食」を支える

私の仕事について

私は入職して今年で3年目になります。管理栄養士という資格を持ち、主に回復期リハビリ病棟に入院している患者さん方の栄養管理を担当しています。栄養管理とは、患者さんが治療やリハビリを行っていくうえで必要な栄養を摂取できるように、食事の内容を調整する仕事です。患者さんはそれぞれ年齢、性別、体格、またリハビリの活動量も異なり、必要な栄養もそれぞれ異なります。患者さんの状態も日々変化しますから、その状態をしっかりと把握しサポートすることは、やりがいにも繋がっています。

当院は脳卒中で入院される方が多くいらっしゃるため、再発予防のために食習慣を改善することはとても重要です。ご自宅に戻られてからも、その患者さんにあった主食・主菜・副菜のバランスを考え、適切な量を摂取できるようアドバイスをしています。

業務を行ううえで大切にしていること

適切な栄養管理を行うことは、病状の早期回復や感染症などの合



栄養管理部 臨床管理課
管理栄養士

小野寺 麻紀

趣味：ライブ
駅伝観戦

併症予防にも繋がり、患者さんの生活の質(QOL)の向上も図ることができます。食事は毎日のことですから、できる限り簡単に調理できる方法や、金銭的に許す範囲で市販の補助食品をオススメしたりすることもあります。一例ですが、咀嚼力が弱い、歯がない、飲み込みにくいなどの症状がある方については、食形態を工夫することで食べやすくなることもあるため、その調理方法についても詳しく説明しています。



▲ サバの味噌煮 刻み(左)と普通(右)
お一人おひとりに合った食事とは

何かを考え、患者さんの気持ちに寄り添うことを大切にしています。患者さんやご家族から「お陰でごはんが食べられるようになった」「検査の結果が良くなった」と言っただけのことが何より嬉しいです。



▲ 患者さんへの栄養指導

皆さまへ

「何をどのくらい食べたら良いの?」といったお声をいただくことがよくあります。食事についての疑問やお困りのことがあれば、ぜひ私たち管理栄養士までお声掛けください。

連携医紹介

当院では地域のかかりつけ医との連携強化に努めています

- Q1. 患者さんと接する時に意識されていることは？
- Q2. 先生の『モットー』は？
- Q3. 地域の皆さんへメッセージを！

患者さんのお役に立てる医療を



院長
古作 望 先生

生年月日：1949年10月
出身地：東京都台東区
出身校：群馬大学医学部
趣味：園芸

古作クリニック

診療科目

- 泌尿器科 ● 内科 ● 外科

- Q1. 懇切丁寧に患者さんの訴えをお聞きし、治療法を検討します。特に高齢の患者さんには焦らず、ゆっくり、分かりやすく説明することを心がけています。
- Q2. 『地域医療に貢献したい』 開業当初、透析治療を行っているところは伊勢崎市民病院だけでした。当院周辺に泌尿器科もなかったため、地域医療に貢献したいという思いを胸に、透析治療も行える泌尿器科を開業しました。
- Q3. これからも患者さんのお役に立てる診療を続けていきたいと思えます。当院では、前立腺がんの検診も行っています。PSA検査という採血による検査ですので、どうぞ恥ずかしがらずにご来院ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00～18:00	○	○	○	—	○	○	—

<休診日>

- 木曜午後
- 日曜
- 祝日

お問合せ先

- 住所：〒372-0022 群馬県伊勢崎市日乃出町1351-8 ■ TEL：0270-25-3000
- URL：https://isesakisawa.gunma.med.or.jp/map/individual/kosaku.htm

幅広い診療により地域のニーズに応える



院長
大木 茂 先生

生年月日：1967年12月
出身地：群馬県前橋市
出身校：山梨医科大学医学部
趣味：漫画

安堀太田町クリニック

診療科目

- 内科 ● 外科 ● 消化器内科
- 循環器内科 ● 皮膚科 ● 整形外科

- Q1. 当院は診療科目が多岐にわたっているからか、患者さんからいろいろな質問をされますが、どんな質問にも一つひとつ丁寧にお答えできるよう努めています。また、コロナウイルス感染症対策に関しては細心の注意を払い診療を行っています。
- Q2. 『各個撃破』 好きな言葉です。自分の人生の中で、目の前の困難や障害を一つひとつ解決し、撃ち破っていくという気持ちを忘れないようにしています。複数の病状を、全部まとめて診てほしいという患者さんの要望にもお応えしたいということにも通ずるかもしれません。
- Q3. 2013年5月にこのクリニックを開業し、来年10年を迎えます。これからも地域の患者さんのニーズに幅広く対応してまいります。耳鼻科や眼科にかかわる病気については、紹介状も用意できますので、気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00～18:00	○	○	—	○	○	—	—

<休診日>

- 水曜午後
- 土曜午後
- 日曜 ■ 祝日

お問合せ先

- 住所：〒372-0007 群馬県伊勢崎市安堀町1904-5 ■ TEL：0270-75-2911
- URL：https://ao-clinic.jp/

お知らせ

10月は脳卒中月間です

美原記念病院と美原診療所を、シンボルカラーのブルーでライトアップし予防を呼びかけます。

クイズ

世界脳卒中デーは10月何日でしょう？

10月 日

答えは3ページ！

ライトアップ期間

10/24 [月]

▶▶ 30 [日]

18:00 ~ 21:00



第117回

介護予防教室 特別講座

参加費無料

= 開催日時 = 令和4年11月19日 (土) 14:00 ~ 16:00 (13:30 開場)
= 会場 = メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎(伊勢崎市文化会館) 小ホール

= 講演 = これからの忘れ、体が動かなくなるかもしれないあなたへ
~認知症とフレイルの関係を医学的に勉強しよう~
講師：高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科 教授 田中 聡一先生

その他、ご家族の介護体験談なども予定しています。
詳細は病院ホームページ・回覧版・新聞の折り込みチラシ等でお知らせします。

- 主催：群馬県認知症疾患医療センター美原記念病院
- 共催：群馬県認知症疾患医療センター原病院
- 新型コロナウイルス感染症の状況により予告なく中止となる場合がございます。ご了承ください。

健康オレンジサロン開催のお知らせ

認知症の当事者、ご家族、また認知症について知りたい方等、どなたでもご参加いただけます。
認知症予防に役立つレクリエーションや茶話をしながら、楽しい時間を過ごしませんか。

参加費無料

群馬県認知症疾患医療センター 美原記念病院 TEL:0270-20-1700 (平日9:00 ~ 17:00)

今後の予定

11月10日 (木) てんぼくホール

12月5日 (月) 美原記念病院 講堂

令和5年
1月16日 (月) 美原記念病院 講堂

活動内容

●うた・ストレッチ・アートセラピー(工作)

●うた・ストレッチ・新聞野球

●うた・ストレッチ・漢字パズル

【開場】13:00 【活動時間】13:30 ~ 15:00

活動の様子



お問い合わせ先

公益財団法人 脳血管研究所 美原記念病院

〒372-0006 群馬県伊勢崎市太田町366 <https://mihara-ibbv.jp>

TEL : 0270-24-3355 FAX : 0270-24-3359 E-mail : mihara-hosp@mihara-ibbv.jp

